



STATE OF WASHINGTON  
*Olympia, Washington 98504*

Tháng Tám 2009

**Giám Quản Công Huấn và Bộ Trưởng Y Tế Khuyến Khích  
Mọi Gia Đình Hợp Tác trong việc Phòng Ngừa Bệnh Truyền Nhiễm Cúm Heo H1N1**

Sức khỏe của trẻ em rất quan trọng đối với tất cả mọi người trong chúng ta. Có lẽ quý vị cũng đã biết về vi khuẩn H1N1 (dịch cúm heo) đã bắt đầu bộc phát vào cuối mùa xuân. Đây là mối lo ngại chung về sức khỏe cộng đồng do đó chúng tôi phải hết sức thận trọng trong việc này. Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington, Văn Phòng Giám Quản Công Huấn, các cơ quan y tế địa phương, và những khu học chánh trong toàn tiểu bang đều đang hợp tác trong việc chuẩn bị đối phó với khả năng tác hại do lây nhiễm bệnh cúm mới này cho các gia đình và trường học.

Chúng tôi để ý và theo dõi rất kỹ loại vi khuẩn mới này, vì thế chúng tôi phải chuẩn bị để làm tất cả những gì chúng tôi có thể làm để giữ cho mọi người được khỏe mạnh. Niên học mới đã bắt đầu, chúng tôi muốn chắc chắn rằng các phụ huynh và giám hộ nên biết những điều họ cần biết và chuẩn bị sẵn sàng cho mùa cúm sắp đến.

Một điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để ngăn ngừa vi trùng bệnh lây lan là giữ con của quý vị ở nhà nếu các em bị bệnh. Trẻ em nên nghỉ học ở nhà ít nhất là 24 giờ sau khi đã hết sốt (mà không dùng thuốc giảm sốt).

**Những Điều Quý Vị Có Thể Làm Để Ngừa Cúm**

**Rửa tay của quý vị:** rửa tay bằng xà bông và nước, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Rửa tay bằng loại nước khử trùng có chất cồn cũng có tác dụng tốt.

**Che miệng khi ho:** nên che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng khuỷu tay hoặc vai của mình để che miệng lại khi ho, đừng ho vào hai bàn tay.

**Chích ngừa cúm:** hãy đưa gia đình quý vị đi chích ngừa cho **cả hai** bệnh cúm mùa đông và cúm H1N1 (khi có thuốc chủng thuốc).

**Nên Chuẩn Bị**

Tính trước việc để con ở nhà nếu con của quý vị bị bệnh hoặc trường học đóng cửa. Rất nhiều gia đình trong vùng lập ra nhóm “cộng tác giữ trẻ” với bạn bè và hàng xóm. Nhóm bạn bè thân tín này và các gia đình cùng hợp tác với nhau để chia sẻ trách nhiệm chăm sóc cho những trẻ em khi bị bệnh.

Nếu con của quý vị bị bệnh suyễn hoặc những chứng bệnh khác có thể làm cho em có nguy cơ cao để bị cúm, hãy hỏi nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay bây giờ về hoạch định bảo vệ cho con của quý vị trong mùa cúm.

## **Để Biết Thêm Chi Tiết**

**Văn Phòng Giám Quản Công Huấn:** Tin tức về sự nỗ lực của nhà trường đối với bệnh dịch và thông báo mới nhất về nghỉ học – <http://www.k12.wa.us/HealthServices/H1N1Flu.aspx>

**Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington:** Thông tin y tế về bệnh H1N1 bao gồm các tin tức mới nhất, thêm về các triệu chứng, và những tài liệu khác bằng tiếng Anh cũng như bằng những ngôn ngữ khác – <http://www.doh.wa.gov/swineflu/>

**Y tế công cộng tại địa phương:** Muốn biết những chi tiết về cơ quan y tế công cộng tại địa phương quý vị – <http://www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm>

Chúng tôi mong rằng những hướng dẫn hữu ích này sẽ giúp giữ cho quý vị và gia đình của quý vị được mạnh khỏe trong trọn năm học này!



Randy I. Dorn  
Giám Quản Công Huấn Tiểu Bang



Mary C. Selecky, Bộ Trưởng  
Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington

